



汤臣倍健国民健康生活指数

——2014-2015年中国居民生活方式及健康状况调查报告

发布单位：中山大学公共卫生学院 广东省营养学会 汤臣倍健股份有限公司



报告撰稿人

杨 铭 汤臣倍健营养与健康研究中心主任

焦昌娅 汤臣倍健营养与健康研究中心基础营养研究员

杨明喆 汤臣倍健营养与健康研究中心基础营养研究员

李忠霞 汤臣倍健营养与健康研究中心基础营养研究员

报告审稿人

凌文华 教授，广东省营养学会理事长

郝元涛 教授，中山大学公共卫生学院院长

朱惠莲 教授，广东省营养学会常务理事兼秘书长



卷首语

慢病流行的当下，国民健康面临着前所未有的威胁。现今，我国心脑血管病患者已达 2.3 亿，心血管疾病负担 20 年内增加了 77%。成人高血压患病率由 2002 年 18.8% 上升到 2012 年的 25.2%；超重率和肥胖率分别由 2002 年的 22.8% 和 7.1% 上升到 2012 年的 30.1% 和 11.9%；相当于每 5 个成年人就有 1 个患高血压，每 10 个成年人就有 4 个患超重肥胖。

这些惊人数字的背后，生活方式的改变扮演着重要的角色。蔬菜水果吃得少，油炸食物、盐腌偏咸食物摄入过多、过量饮酒，久坐不动等一系列不良生活方式成为了现代人的通病，也成为威胁国民健康的关键因素。

汤臣倍健自 2010 年启动“健康快车营养中国行”以来，五年的时间里，共有 5 辆“健康快车”走遍全国 22 个省、4 个直辖市、3 个自治区。截止到 2015 年 7 月，已为超过 50 万人次完成免费体检，为我们了解中国居民的健康状况带来了第一手资料。

为了解国民的生活方式现状，2014 年至 2015 年，“健康快车”再出发，继续提供免费体检的同时，也对国民的生活方式进行了调查。我们通过统计分析，筛选了十项影响健康的重要生活方式，在此基础上制定国民健康生活指数，从整体上评估居民生活方式的合理性，发现主要问题所在，为提高居民健康水平提供可能的方向。

生活方式是把双刃剑，健康全看你的选择。希望我们的报告能让你更加关注自己的生活方式，从现在开始，向更加健康的方向努力。从改变生活方式做起，愿健康与每个人同行。

汤臣倍健营养与健康研究中心

目录

CONTENTS

一、健康生活指数是什么.....	1
二、健康生活多重要，慢病风险瞧一瞧.....	2
三、你的生活够“健”吗？.....	3
（一）总体状况不容乐观.....	3
（二）最有活力的年龄活得最不健康.....	5
（三）男女大不同.....	9
1. 谁说女子不如男.....	9
2. 中老年女性的烦恼.....	12
（四）不同地区的忧伤.....	13
1. 西北重灾区.....	13
2. 东北人的“重口味”.....	15
四、以良好生活方式赢得健康.....	16
（一）防治心脑血管疾病生活方式指导.....	16
（二）超重肥胖生活方式指导.....	22
附录.....	27
【小测试】你的生活打几分？.....	27
【小工具】体重，你足够关注吗？.....	28



一、健康生活指数是什么

世界卫生组织对影响健康的因素总结如下：

健康=60%生活方式+15%遗传因素+10%社会因素+8%医疗因素+7%气候因素

由此可见，生活方式对健康有着至关重要的作用。拥有健康的生活方式你就向健康迈出了一大步！

生活方式多种多样，涉及到方方面面。我们通过统计分析，筛选出与健康密切相关的膳食习惯和生活行为习惯，构成了**汤臣倍健健康生活指数**。指数通过对居民生活方式进行综合评价，从整体上评估其合理性，发现生活方式存在的主要问题，为提高居民健康水平提供指引。

指数由膳食状况（奶类、水果、蔬菜、肉类、蛋类摄入情况）和生活行为习惯（油炸食物、盐腌食物摄入情况以及过量饮酒、锻炼及失眠情况）两个大方面共十项内容构成，每项10分，满分100分；分数越高表明生活方式越健康。具体内容详见附录一。



二、健康生活多重要，慢病风险瞧一瞧

So what，指数分低又怎样？来看一看不同指数得分的人群患心脑血管疾病的相对风险，你说不定会吓一跳哦！

我们按照指数得分将人群分成三组：<60分、60-80分及>80分组。相比>80分者，<60分者患高血压、冠心病、脑卒中的风险明显升高——

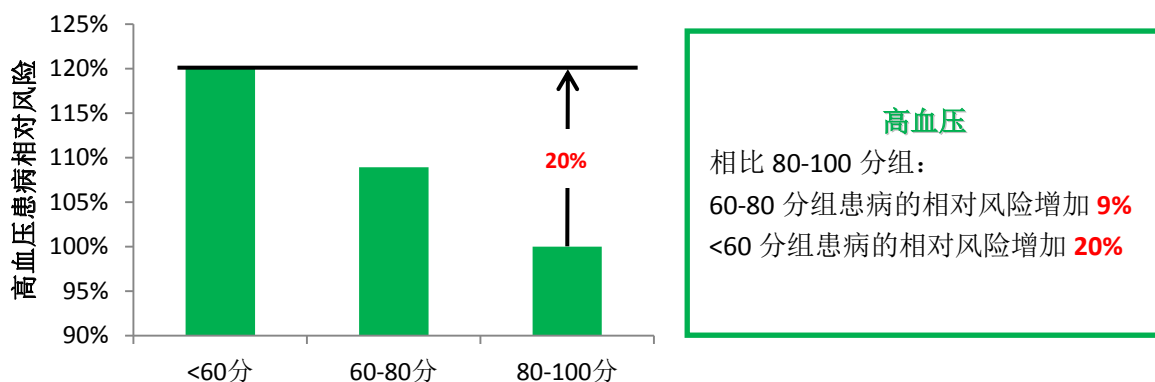


图 1-1 不同指数得分人群高血压患病相对风险

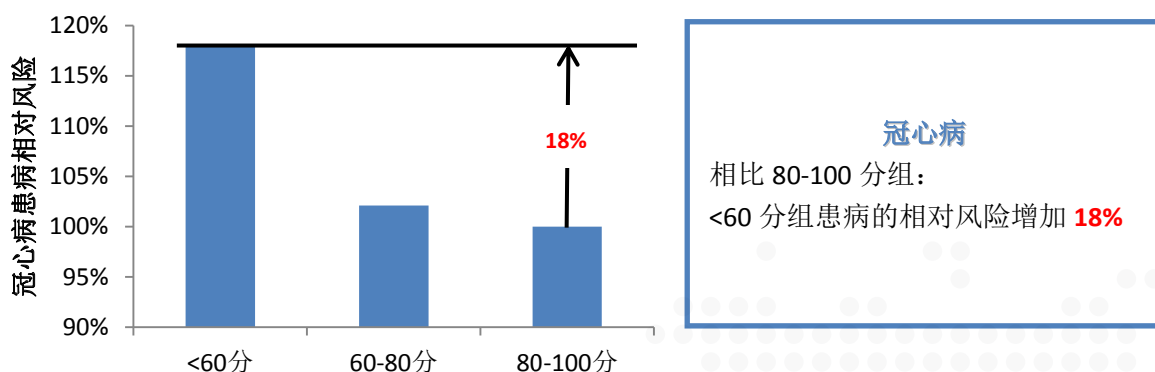


图 1-2 不同指数得分人群冠心病患病相对风险

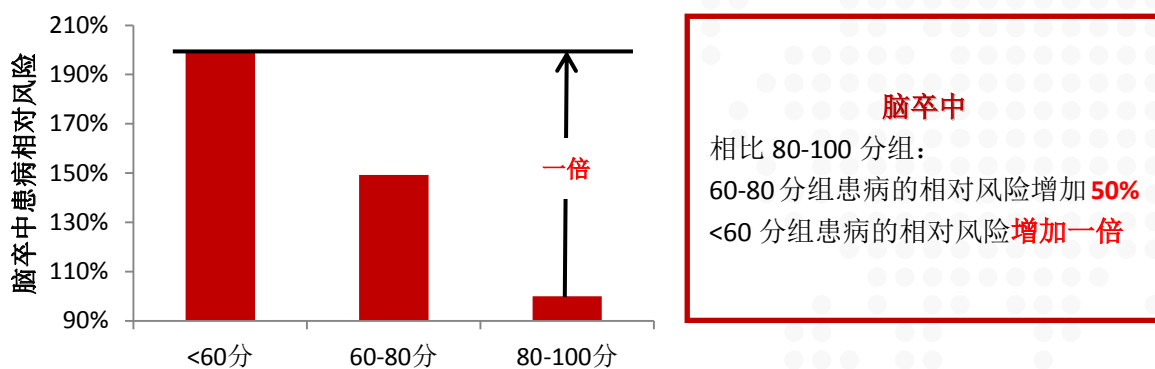


图 1-3 不同指数得分人群脑卒中患病相对风险

三、你的生活够“健”吗？

原来健康生活指数这么重要，那么——

国民的健康生活指数到底怎么样呢？

有多少人可以遥遥领先，又有多少人还在及格线周围挣扎呢？

赶快来看一下吧！

（一）总体状况不容乐观

国民健康生活指数平均得分为 **61.99 分**，**刚刚及格**

其中，不及格（<60 分）的比例超过 **1/3**，优秀（80-100 分）的比例仅占 **12.7%**

换句话说，10 个人中就有 **4** 个人生活方式非常不健康，而比较健康的只有 **1** 个

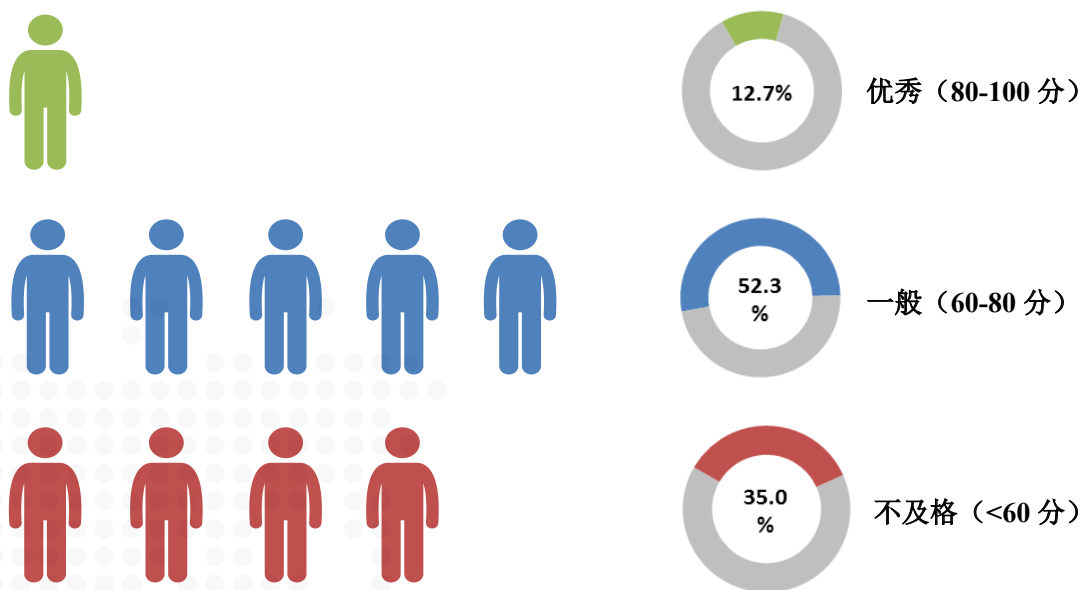


图 2 不同指数得分人群比例



问题出在哪？

大家的健康生活指数这么不乐观，主要是由哪些生活方式造成的呢？

我们的调查显示——**水果、奶类**的得分最低，都还远远达不到及格线！很少吃水果和饮奶成为了国民生活方式中最突出的问题。

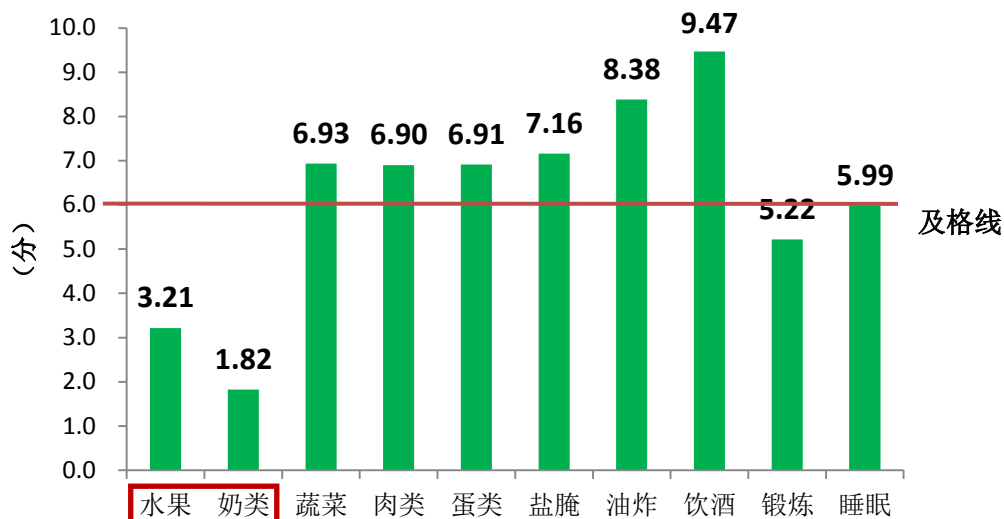


图3 指数不同条目得分情况

很少吃水果、不常喝奶的人到底有多少？

近一半人群很少摄入水果，**超过七成**的人很少摄入奶类

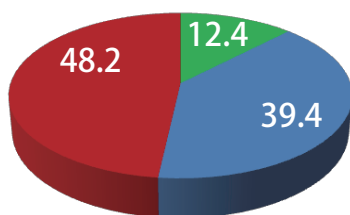


图4-1 水果摄入频率分布情况

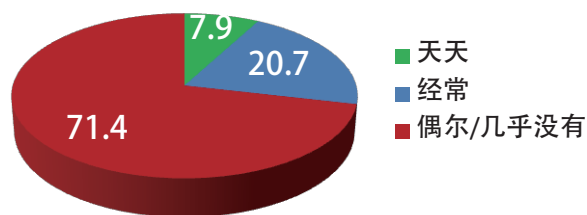


图4-2 奶类摄入频率分布情况

看来水果和饮奶的问题要引起重视了，你能做到每天吃水果、每天饮奶吗？

【小贴士】

就算是鲜榨果汁也不能替代吃水果哦

【小贴士】

慢病患者可以选低脂奶代替全脂奶
乳糖不耐受者可以选用酸奶代替牛奶

（二）最有活力的年龄活得最不健康

总体上看，国民的生活方式并不健康，但是，不同年龄的人是不是都一样呢？

青年人会好于老年人吗？并没有！

我们的调查显示——国民健康生活指数排名：青年<中年<老年¹，**青年人**指数平均得分竟不及格！

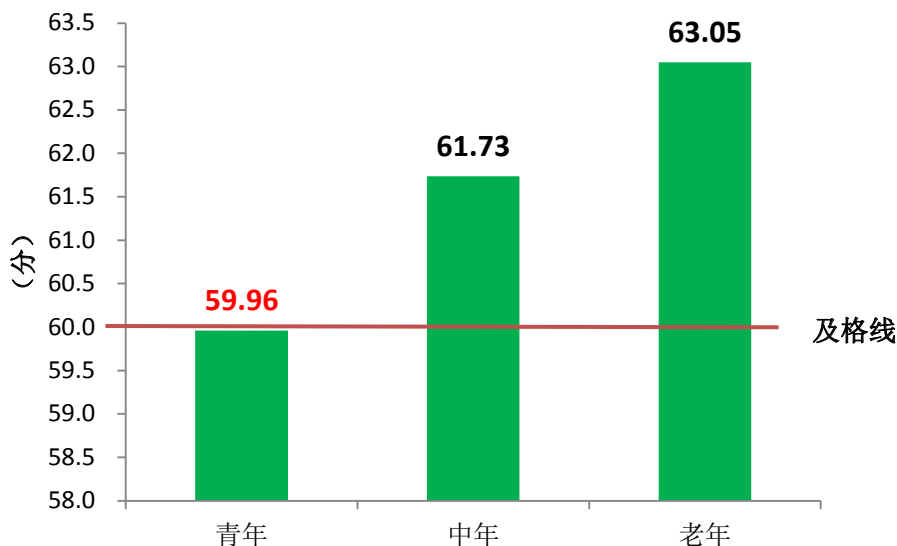


图5 老中青指数得分情况

相应的，健康生活指数不及格（<60分）的比例也是青年人最高，接近**40%**；而达到优秀的比例竟然还不足**10%**！

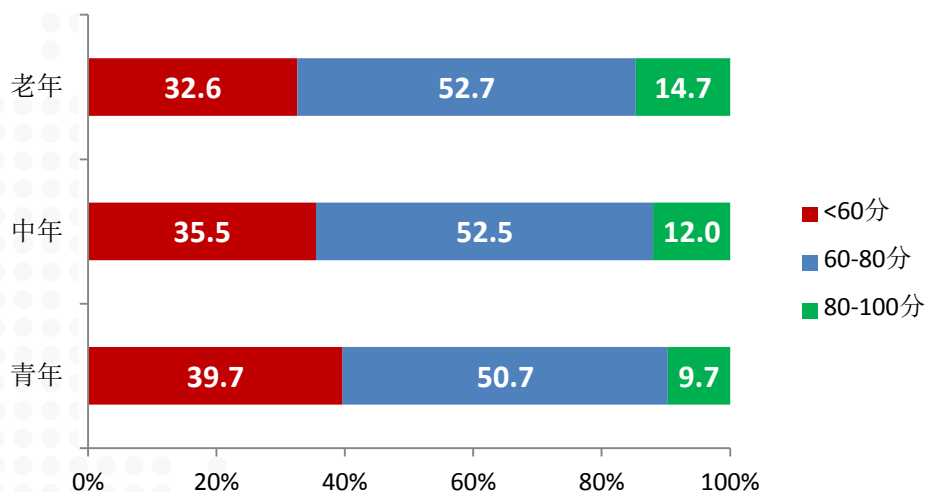


图6 老中青不同指数得分人群比例

¹ 青年：18-44岁，中年：45-59岁，老年：60岁及以上

30-34 岁生活方式最不健康

细分年龄,可看出指数得分的整体趋势是随年龄增长而逐渐增加,其中**30-34 岁**段最差,超过 80 岁后得分又明显下降,但仍好于青年人。

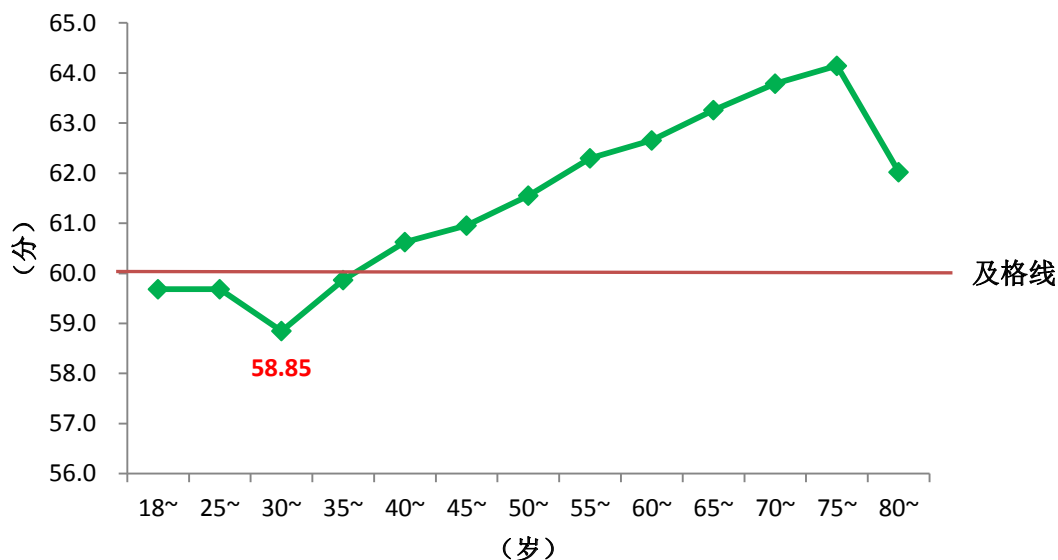


图 7 不同年龄段人群指数得分情况

看来是青年人拉了后腿,原来最有活力的年纪活得却是最不健康的。这可能是因为他们对生活方式的关注度明显不如老年人?又或者是抱有一种侥幸心理,认为自己还年轻,生活方式神马的不需要太在意?



然而,许多疾病的发生发展都是长期的过程,年轻的时候没有养成良好的生活方式,进入老年以后,高血压、冠心病等一系列慢性疾病可能就会接踵而来。

所以青年同胞们,要特别重视了,从现在开始改变不良的生活方式,莫等闲,白了少年头,空悲切!



问题出在哪？

青年人生活指数明显低于老年人，在这些生活方式里，究竟哪些问题最突出呢？

原来，罪魁祸首竟是经常吃**油炸食物**和**很少锻炼**！

问题一：青年人最爱油炸食物

我们的调查显示——不论男女，青年人经常吃油炸食物的比例明显高于中老年人¹。

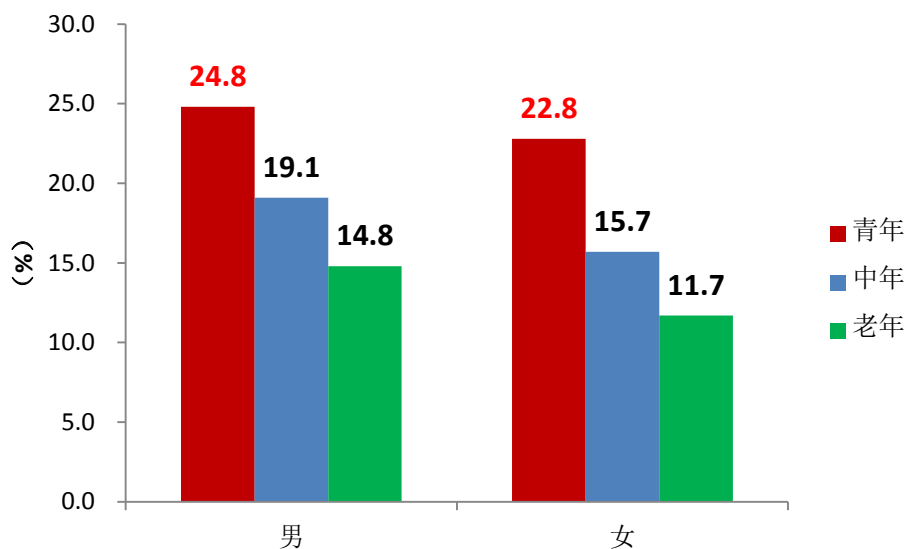


图8 老中青经常吃油炸食物的比例

油炸食物一向是青年人的最爱，煎炸菜品从来都是他们餐桌上的常客，快餐、火锅更是时有光顾。然而，油炸食物普遍含脂肪和能量较高，长期食用会导致超重肥胖的发生并影响肝脏健康。另外，食物经过高温油炸，
还会产生丙烯酰胺等一系列致癌物质，危害身体健康。骚年，还不快向油炸食物说 No！



¹ 青年：18-44 岁，中年：45-59 岁，老年：60 岁及以上

问题二：近半数青年人很少锻炼

我们的调查显示——不论男女，青年人锻炼的频率明显低于中老年人¹。

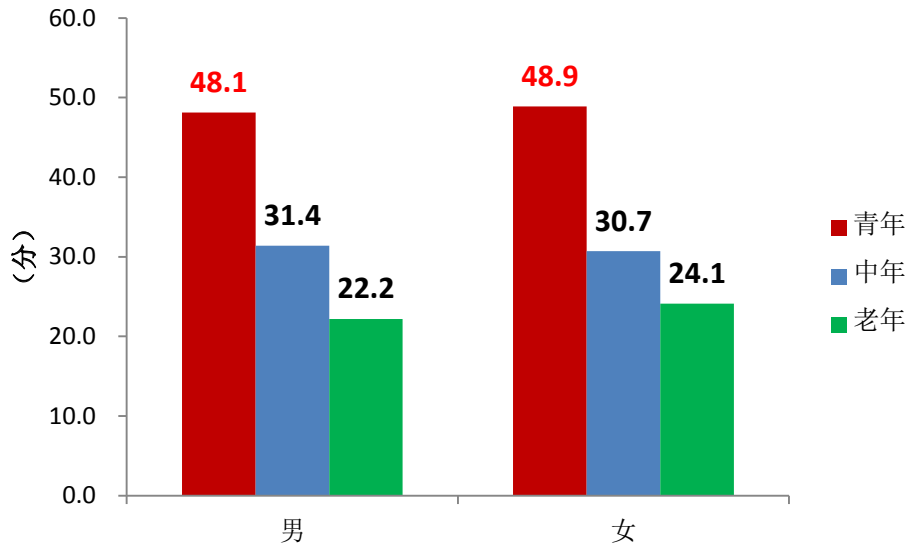


图9 老中青很少锻炼的比例

想必你一定注意到了，锻炼的基本上都是上了年纪的大叔大婶，青年人的身影真是难得一见。然而，适当的锻炼对身体来说是有百利而无一害的，规律性的运动不仅有利于提高心肺功能，还对保持正常体重和良好的骨密度至关重要。所以，还等什么呢？奔跑吧，青年！



¹ 青年：18-44岁，中年：45-59岁，老年：60岁及以上

（三）男女大不同

1. 谁说女子不如男

都说男女的差异成就了这个世界的精彩，脑回路不同的男女，他们的生活方式是否存在差异呢？

我们的调查显示——指数平均得分 **男性<女性**

男人们说，咱们虽然起点低，但一直奋起直追，在老年阶段（>65岁）赶上女性，80岁以后就能反超。但是，是不是为时太晚了呢？

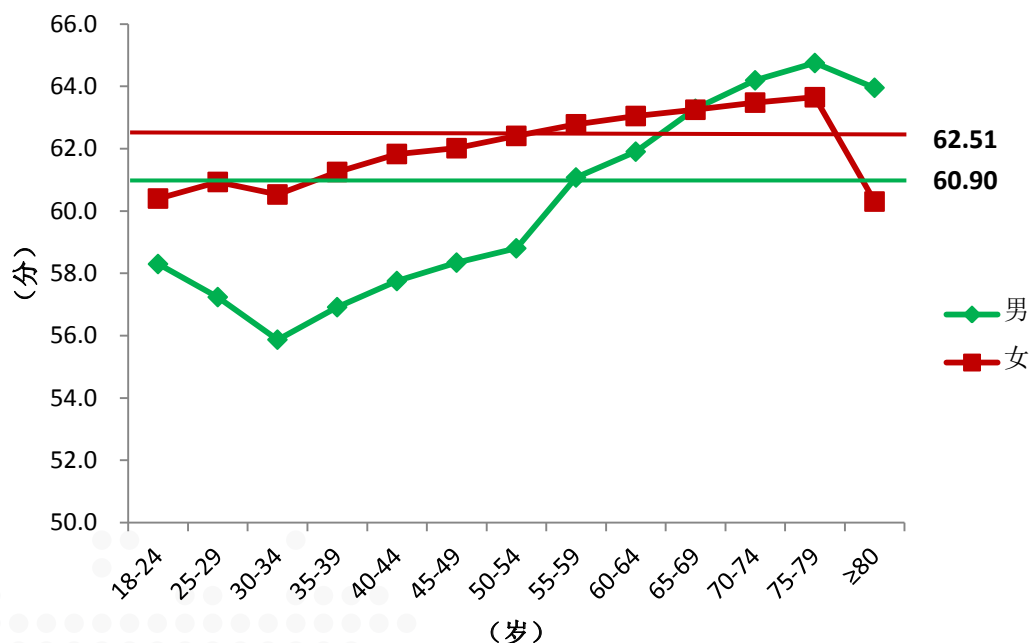


图 10 不同年龄段男女指数得分情况

中青年男同胞是家里的顶梁柱，每天都是忙忙忙，用健康换取事业的成功。但是，身体是革命的本钱，这样做是得不偿失的。你是他们中的一员吗？





问题出在哪？

男性指数平均分低于女性，尤其是中青年男性，那么问题究竟出在哪呢？

问题一：超过半数的男性很少吃水果

我们的调查显示——不论是青年、中年还是老年¹，很少吃水果的比例男性均高于女性。

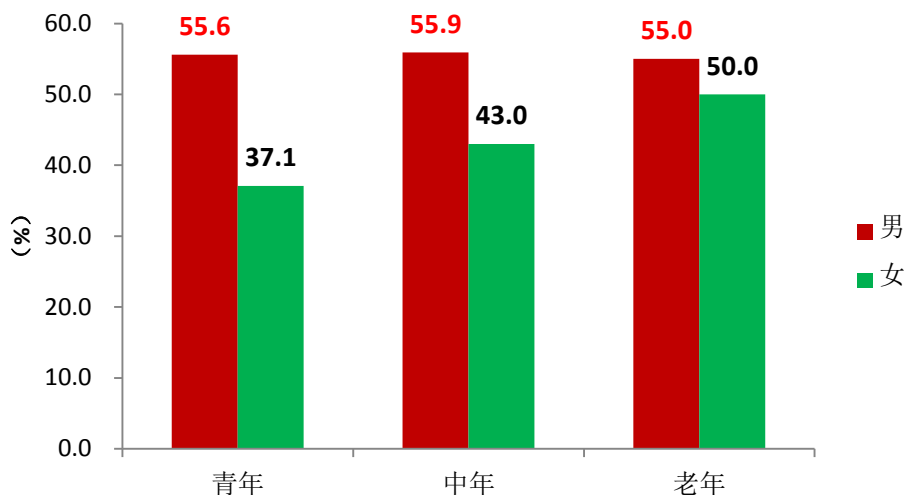


图 11 老中青男女很少吃水果的比例

问题二：男性肉类摄入超标的比例是女性的 2 倍

我们的调查显示——不论是青年、中年还是老年，男同胞每天摄入肉类超过 3 两的比例明显高于女性。

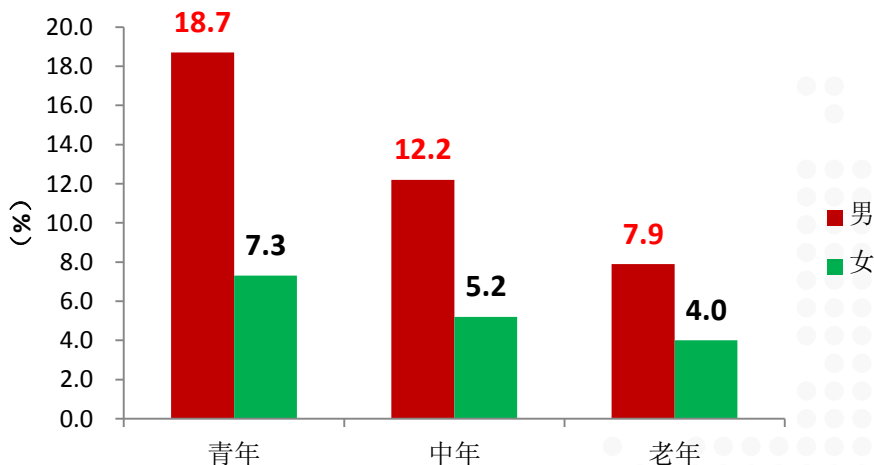


图 12 老中青男女肉类每日摄入量大于 3 两的比例

虽然很少吃水果是整个人群的问题，但是男性同胞们要尤其注意喽！与水果不同，男性肉类明显比女性吃的多，超过了推荐量的人接近 40%！而吃过多的肉类，特别是肥肉，会导致脂肪的摄入超标，长此以往，造成高血脂及一系列心血管疾病的患病风险上升。

¹ 青年：18-44 岁，中年：45-59 岁，老年：60 岁及以上

问题三：男性经常过量饮酒的比例是女性的 **5 倍**

我们的调查显示——不论是青年、中年还是老年¹，经常过量饮酒的比例男性均明显高于女性。

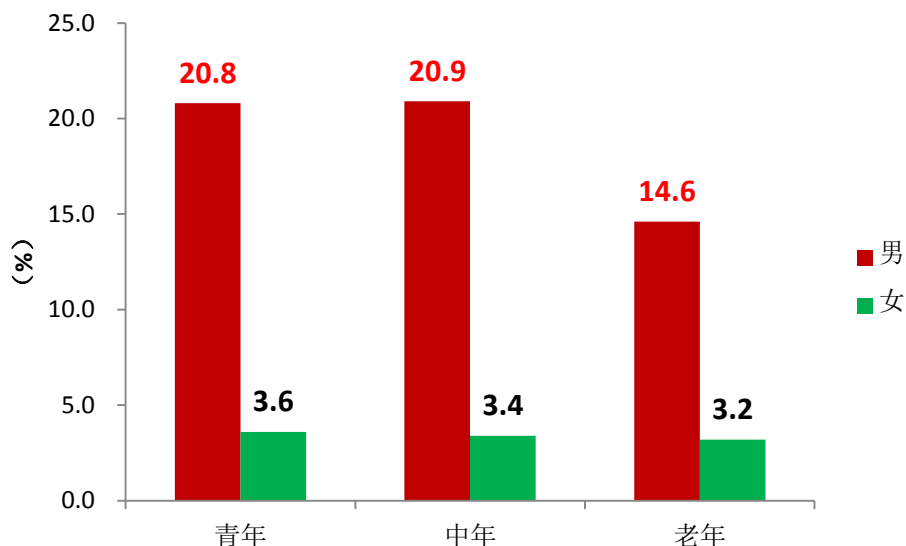


图 13 老中青男女每周过量饮酒超过 3 次的比例

一点也不意外，男同胞们真是嗜酒如命啊。然而，酒类营养素较少，能量较高，长期过量摄入会造成超重肥胖，“啤酒肚”就是这么来的。除此以外，长期过量饮酒还会对肝脏、神经系统等造成损伤，导致股骨头坏死，增加心血管疾病患病和死亡风险。

小知识 酒喝多少算过量？

成年男性一天饮用酒的酒精量不超过 **25 克**，女性不超过 **15 克**，具体来说：

男性：啤酒约 **2 听/1 瓶**

葡萄酒高脚杯约 **1 杯**

38 度白酒 **1 两半**

女性：啤酒约 **1 听/半瓶**

葡萄酒高脚杯约 **半杯**

38 度白酒 **1 两**



¹ 青年：18-44 岁，中年：45-59 岁，老年：60 岁及以上

2. 中老年女性的烦恼

我们的调查显示——**1/5** 的中老年¹女性都被失眠所困扰！这难道就是男性赶超女性的原因？

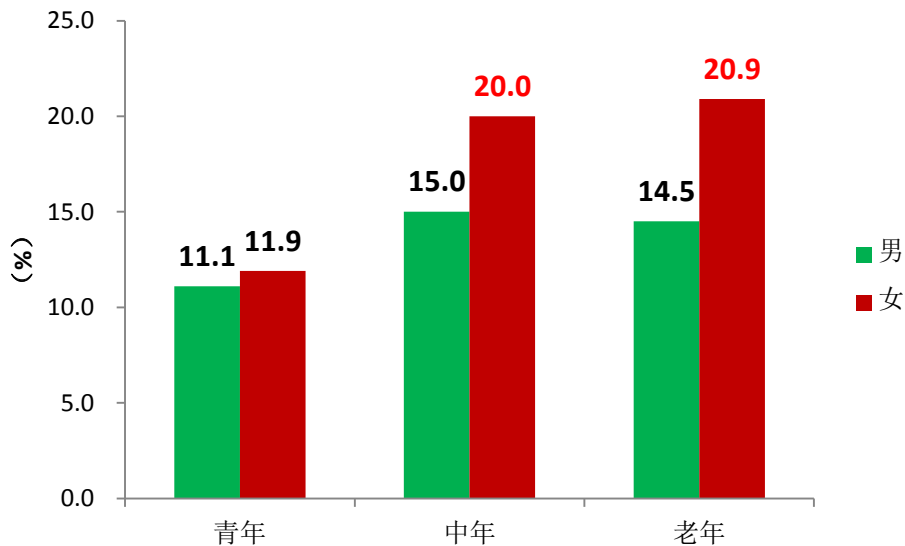


图 14 老中青男女经常失眠的比例

随着年龄的增长，睡眠的时间逐渐缩短，加上疾病等其他因素的影响，许多中老年人被失眠所困扰。尤其是女性，进入更年期后内分泌发生明显变化，入睡难、易惊醒、精力差等症状相比男性更普遍。

小知识 你失眠吗？

数据显示，14%的中国人凌晨 12 点尚未睡觉；15%的中国人入睡困难；49.9%的中国人起床后有疲惫感。有超过五成的中国公众认为工作压力对自己的睡眠造成了较大的影响，同时 56.9%的公众表示生活压力令睡眠受到影响²。



¹ 青年：18-44 岁，中年：45-59 岁，老年：60 岁及以上

² 数据来自《2015 年中国睡眠指数报告》

（四）不同地区的忧伤

1. 西北重灾区

我们的调查显示，不同地区国民健康生活指数得分排名：

西北<东北<西南<中南<华东<华北

西北地区居民指数平均分不及格，明显低于其他地区居民。

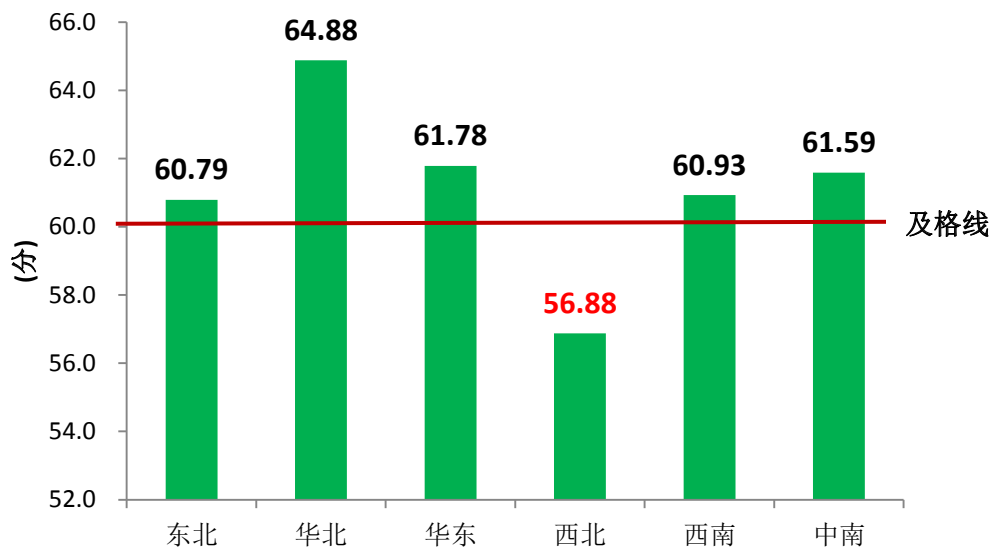


图 15 不同地区指数得分情况

一方水土养一方人，一个地区居民的生活方式与当地的气候、物产以及长久以来形成的风俗习惯等密不可分。除了之前提到的共同存在的问题，不同地区的居民有什么特别突出而亟待解决的问题呢？





问题出在哪——西北人蔬菜水果吃的少

我们的调查显示——**超过七成**的西北地区的居民吃水果的频率很低

西北地区居民蔬菜摄入不足的比例明显高于其他地区

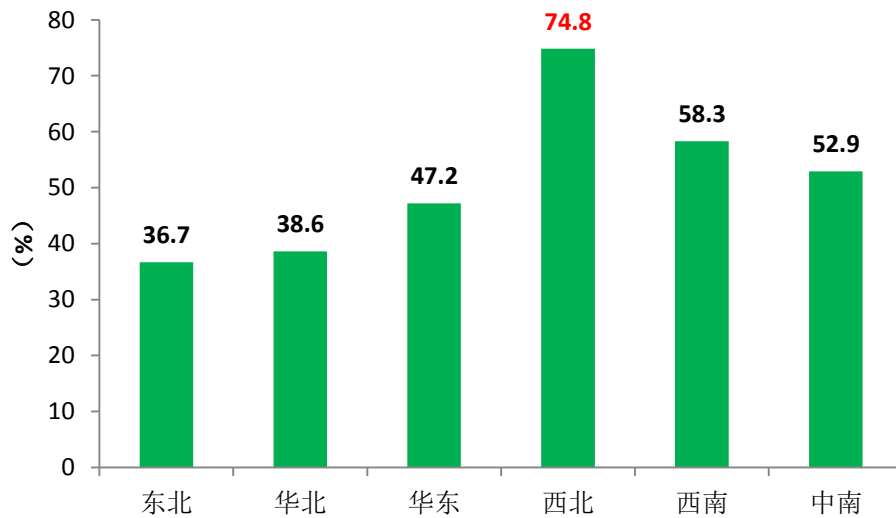


图 16 不同地区居民很少吃水果的比例

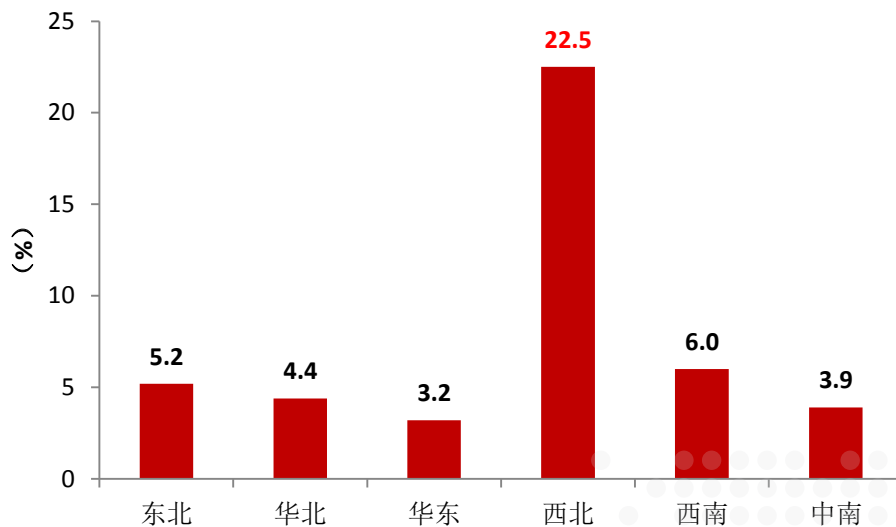


图 17 不同地区居民蔬菜摄入不足的比例

西北地区这种以面食为主、蔬菜水果摄入较少的膳食习惯，从膳食平衡的角度来说是十分不健康的。它容易导致能量、碳水化合物摄入超标以及维生素矿物质摄入不足，长此以往，超重肥胖、心脑血管疾病等一系列慢性疾病则会随之而来。西北地区的朋友们，你今天吃水果和蔬菜了吗？

2. 东北人的“重口味”

我们的调查显示——**近半数**的东北地区居民经常吃盐腌及偏咸的食物！

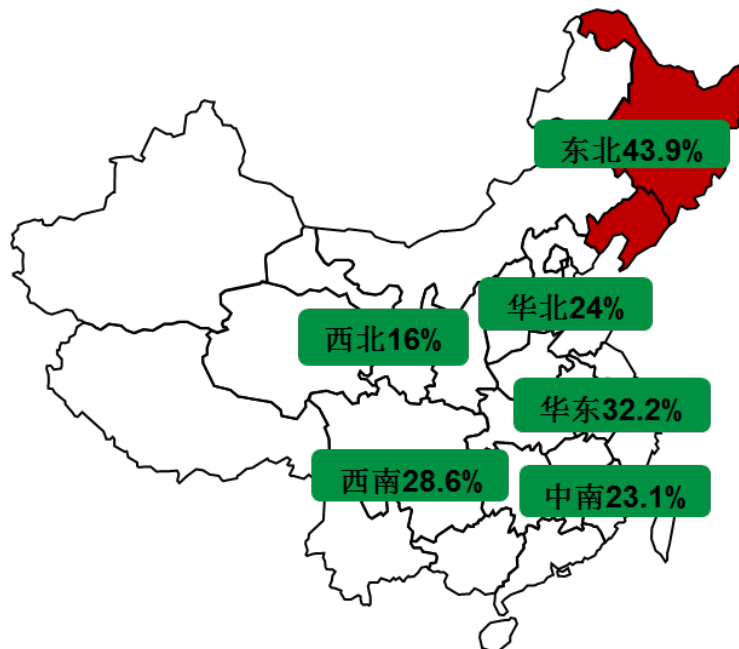


图 18 不同地区居民经常吃盐腌及偏咸食物的比例

东北菜一向重盐，加之东北人也有吃盐腌食品的习惯，盐的摄入量很容易超标。而盐的过量摄入会明显增加高血压、冠心病、脑卒中等一系列心脑血管疾病的患病风险。另外，腌制过程中会产生具有致癌作用的亚硝酸盐，导致患癌风险增加。为了你的身体健康，东北的活雷锋们，少喊几次“翠花，上酸菜”吧。



小知识 “冬贮”与腌菜

经常吃盐腌食物的习惯与东北地区的特殊气候密不可分。东北地区冬季漫长寒冷，人们吃地产蔬菜的时间较短。为解决漫长冬季对蔬菜的需要，东北人逐渐形成了“冬贮”的传统，在夏秋季蔬菜品种数量多又价格低廉的时候大量储藏越冬蔬菜。

为了便于长期保存，他们将蔬菜等通过腌渍的方法制作成品种丰富的各种咸菜泡菜。时至今日，随着种植技术的发展和交通的日趋便利，新鲜食物已经可以满足日常所需，但人们仍然保留着吃腌菜的习惯。

四、以良好生活方式赢得健康

（一）防治心脑血管疾病生活方式指导



于康 教授 硕士研究生导师

北京协和医院临床营养科主任医师

中国营养学会理事兼科普委员会副主委

2012 年，我国居民心脏病和脑血管病死亡率分别为 129/10 万和 125/10 万，二者相加，已超过恶性肿瘤居死亡率之首，是造成死亡的“头号杀手”¹。心脑血管疾病已经悄悄来到我们身边，其特点表现可以归纳为：

- 发病率呈现显著**增加**趋势
- 发病人群广泛化和**年轻化**
- 常以**超重和肥胖**为基础
- 与**不良生活方式**密切相关

不得不说，生活方式是一把双刃剑，不良生活方式是导致心脑血管疾病的核心因素。汤臣倍健国民健康报告显示，近四成人健康生活指数不及格，而这些人患高血压、冠心病及脑卒中的风险比得分优秀（>80 分）者分别高出 **20%、18%和一倍**。分析其中原因发现，这可能与常吃油炸食物、经常过量饮酒、盐腌及偏咸的食物摄入较多、较少吃蔬菜水果以及缺乏锻炼等不良生活方式有关。赶快行动起来，和这些不良生活方式说拜拜！

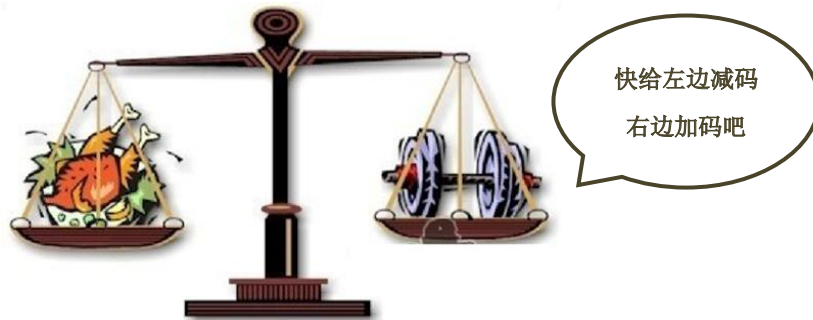
1. 吃动平衡，维持合理体重

保持合理体重和体脂肪，是防治心脑血管疾病的关键。很多研究表明，体重越接近正常范围，发生心脑血管疾病的相对风险就越小。合理地减少体重的**5~10%**可以明显降低患心脑血管疾病的风险。

备注：详见 P22（二）超重肥胖生活方式指导

¹ 数据来自 2012 中国卫生统计年鉴

减肥的根本原则是寻求体内能量的“负平衡”状态，即：一方面，通过低能量平衡膳食，减少高糖、高脂肪的食物摄入，减少能量的来源；另一方面，通过适当的有氧锻炼增加能量的消耗。两方面措施使能量“入不敷出”，以使体内脂肪燃烧分解而达到减肥的目的。



专家来勘误：

→减重要当“苦行僧”？

许多患者被带上心脑血管疾病的帽子后，首先被告知的就是需要控制饮食，超重肥胖者尤其是如此。这给有些人造成了一种错觉，以为必需要过一种“苦行僧”式的生活，“不能吃肉、不能多吃粮食、不能……”，有些人甚至宁可挨饿，也不敢“多”吃一口。事实上，长期如此，不但血脂控制难以达到理想效果，还会出现乏力、营养不良，造成免疫力降低，感染性疾病的发生率增加，生活质量也因此大打折扣。

应该明确这样一个概念：美味和营养两者是相辅相成的统一体，只要方法得当，要做到两者的和谐统一，绝非难事。根据自身情况，适量摄入动物性食品，如每日 1~2 两瘦肉（特别是深海鱼类），250 毫升脱脂牛奶等，既可为机体提供优质蛋白，又可维持合理营养，甚至对调控血脂也是有益的。

→“吃多了只要加大药量就没事”？

有些患者在某些时候忍不住多吃饭，此时，他们可能自行加大服药剂量，误认为虽然饮食增加了，但多吃点药就可以把多吃的油脂抵消。

事实上，这是将饮食控制和药物控制的关系搞颠倒了。这样做不但无济于事，而且增加了药物过量造成机体损害的风险，不利于病情的控制。因此，建议饮食定时、定量、定餐，并在医生指导下，调整药物的用量和用法。



2. 科学用油：

1) 油的总量。一般的，健康成人每日食用油量以不超过 **25 克**（2 汤勺半）为宜。对于超重或肥胖者、高脂血症、冠心病和脑血管疾病患者，每日食用油量不超过 **20 克**（2 汤勺）。

2) 油的类型。近年来，很多国际营养学会在原来强调膳食脂肪酸构成“均衡”的基础上，进一步强调单不饱和脂肪酸对控制血脂和血糖的重要意义；在限制饱和脂肪酸的同时，增加**单不饱和脂肪酸**的供热比例——由以往的 10%提高到 15%。建议每周可有 3 次（相当于隔日 1 次）晚餐采用橄榄油烹调：以凉拌菜为主，浇上 10 克橄榄油不失为一种好的烹调习惯。



3) 好油还要好烹调。不良的烹调方法可使好油变坏。不良烹调方法的“代表”是烹调温度过高。有人为强调菜肴口味，采用大火高温长时间烹调，以牺牲油脂的营养为代价换来单纯“口味”上的满足，实在得不偿失。油温越高，其中的不饱和脂肪酸氧化越快，营养成分流失也越多，还会产生一些过氧化物和致癌物质。建议油烧七分热，不要热到冒烟才烹调食物。以橄榄油为例，高于 190℃ 度时可能对人体产生不利影响。因此，控制烹饪温度，以不超过 **3 成**热油温（90 摄氏度）的方式烹调才是科学的烹调方式。

【小贴士】

多种植物油交替食用的重要性

因为任何一种植物油均有其营养优势，有的富含单不饱和脂肪酸（如橄榄油、茶油等）、有的富含必需脂肪酸（如亚麻子油等）、有的耐高温的能力更强（如花生油等），交替食用更可满足营养需要，同时又避免长期单一食用某种油脂而带来的营养失衡的潜在隐患。

3. 科学用盐：

调查的结果显示，高盐饮食的人群，其高血压的发病率远远高于低盐饮食人群，特别是盐敏感性者。而高血压又是冠心病及脑卒中的重要危险因素。

1) 从预防心脑血管疾病的角度出发，建议健康人每日吃盐量不宜超过 **5 克**（约一啤酒瓶盖），高血压患者不超过 **3 克**。

2) 警惕隐形盐：日常膳食中不仅要控制“看得见的盐”（做菜时所加的盐），还应注意控制“**看不见的盐**”（高盐及高钠食物）：如腌制食物以及虽然不咸但是含钠较高的方便面、饼干、冰激凌等。

【小贴士】

一小碟的酱萝卜和腌菜头就基本上达到了一天的推荐量
预包装食品可以参考食品标签中的钠含量进行选择

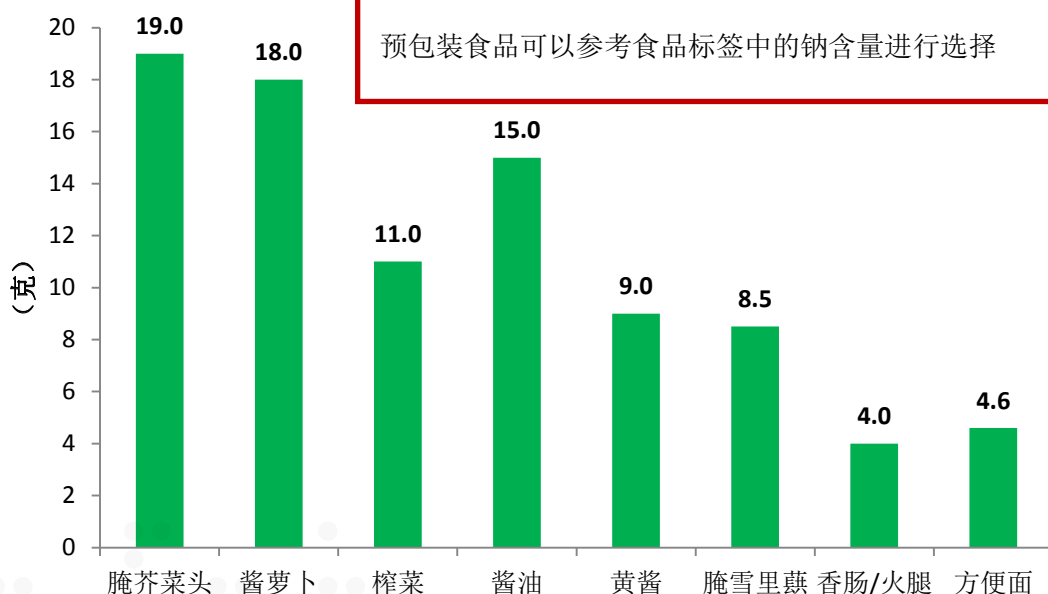


图 19 常见含盐食物每 100 克含盐量

3) 可选择“高钾低钠盐”，其主要成分是钾离子而非钠离子。将升高血压的“钠盐”变为平稳血压的“钾盐”是一种聪明的选择。很多研究表明，钾离子对心血管系统有一定的保护作用。但应注意，肾功能不全患者禁用钾盐。

小知识 钠盐与血压

食盐的主要成分为钠离子和氯离子，其中的“钠离子”扮演着核心角色。它虽然是维护机体正常代谢活动、保护人体健康的重要物质，但如果摄入钠盐过量，在体内日积月累的超量钠离子，会使血管对各种升压物质的敏感性增加。同时，吃盐越多，体内潴留的水分就越多，血容量增加，血管的阻力就越大，导致血压升高。

4. 多吃蔬菜、控制主食、水果适量：

蔬菜水果有利于改善心肌功能和血液循环，防止高血压病情的发展。其富含维生素 C 和粗纤维，有利于降低血液粘稠度。研究表明，每增加一份绿叶蔬菜、十字花科蔬菜、薯类的摄入，可使女性冠心病发病风险降低 30%、24%和 22%；每增加一份水果的摄入，冠心病发病风险可降低 4%¹。

1) 建议每天吃蔬菜 **1 斤** 左右，以叶菜为主，少吃根茎类蔬菜，如土豆、芋头、山药、莲藕。吃菜要“好色”，绿色的白菜、油菜、菠菜、深色的紫甘蓝、茄子、胡萝卜等都是很好的选择。木耳、蘑菇等有一定的降脂作用的蔬菜可经常选择与其他蔬菜搭配食用。

2) 水果每日不超过 **200 克**（1~2 个网球大小的水果），以中低糖水果为宜，如柚子、樱桃、苹果、梨。山楂具有一定的降脂作用，可适量食用。

3) 每餐**七八分饱**，少量多餐，建议采用玉米、小米、红薯等膳食纤维比较多的粗粮代替部分精米精面，这些食物可以促进胃肠蠕动，有利于胆固醇的排出。

专家来勘误：

→ “不吃蔬菜水果替，吃点维 C 也可以”？

许多水果中的维生素 C 的含量远小于蔬菜，如果不吃蔬菜、只靠水果是不足以提供足够的营养素的。廉价的白菜、萝卜都比苹果、梨、桃中维生素 C 含量高 5~10 倍左右。

反之，水果含有有机酸和芳香物质，在促进食欲、帮助营养物质吸收方面具有重要作用，而且水果不需要烹调，营养损失较小。因此，二者是不可相互替代的。

最后，维生素 C 补充剂只含 VC 这一种营养素，无法代替食物提供机体所需的多种营养物质。长期用维生素 C 药片来代替蔬果摄入的做法是不利于身体健康的。因此，建议每天保证 1 斤左右的蔬菜，1~2 个网球大小的水果。在食物摄入不足的情况下，可适当服用维生素片作为补充。



¹ 数据来自《中国居民膳食指南》

→ “粗粮有益，拒绝细粮”？

有一种观点认为粗粮富含膳食纤维，对于控制血脂有利，因此每日仅吃粗粮，不吃细粮，似乎不这样做就难以控制好血脂。粗粮含有较多膳食纤维，有一定降脂、通便等功效。然而，粗粮是一把“双刃剑”，如果不加控制地超量摄取，可能造成诸多的问题：

- 导致一次性摄入大量不溶性膳食纤维，可能加重胃排空延迟，造成腹胀、早饱、消化不良，甚至还可能影响下餐的进食。
- 在延缓糖分和脂类吸收的同时，也在一定程度上阻碍了部分常量和微量元素的吸收，特别是钙、铁、锌等元素。
- 可能降低蛋白质的消化吸收率。
- 伴有胃轻瘫的患者大量进食粗粮，可能加重胃轻瘫。
- 粗粮也是粮食，含有的能量和细粮一样多。如果不加限制，会导致摄入的能量超标。

因此，心脑血管疾病患者应明确：粗粮并非“多多益善”。科学的作法是粗细搭配，一般比例为粗粮 1 份+细粮 2 份。这样既能发挥粗粮的功效，又避免粗粮进食过多产生不良反应。

5. 戒烟限酒：

饭后一支烟，赛过活神仙？研究证实吸烟是心脑血管疾病的独立危险因素，吸烟者冠心病及脑卒中的患病率是不吸烟者的 **3 倍**。可以说，吸烟对身体健康是有百害而无一利。建议循序渐进，逐渐减少吸烟次数，最终完全戒烟，从而降低心脑血管疾病患病风险。



节假日、喜庆及交际场合，人们往往喜欢饮酒，然而，无节制的饮酒，对身体伤害极大。酒精可以使血管对多种升压物质的敏感性增加，大量研究表明，饮酒量越高，血压水平越高。不仅如此，过量饮酒还可引起心肌梗死、血脂异常、高脂血症、动脉粥样硬化、脑血栓、脑出血。

（二）超重肥胖生活方式指导



孙明晓 主任医师

北京医院内分泌科副主任、营养科主任

近年来，超重肥胖患病人群以惊人的速度增长，我国成人超重率和肥胖率分别由 2002 年的 22.8%和 7.1%上升到 2012 年的 30.1%和 11.9%¹。

世界卫生组织的报告表明，肥胖者发生高血压、冠心病及脑卒中的危险是正常体重者的 2~3 倍，其死亡风险也明显增高；中心性肥胖者冠心病的患病率和死亡率更高。管理超重和肥胖的目的不仅在于控制体重本身，更重要的是根据人体的年龄和体型进行体重和身体结构的调整，以减少心脑血管疾病的发病风险和全因死亡风险。

超重肥胖的发生除遗传因素外，在很大程度上由生活方式决定。汤臣倍健国民健康报告显示，近四成人健康生活指数不及格，其中与超重肥胖密切相关的生活方式，包括：肉类摄入过量、经常过量饮酒、较少摄入蔬菜水果以及缺乏锻炼。因此，想要改变超重肥胖，提高健康生活指数，可以从修正以下生活方式入手。

1. 有选择地吃动物性食物，控制脂肪摄入量：

动物性食物富含优质蛋白质，是我们日常生活中获取蛋白质，保持人体肌肉量的重要营养途径。但是，不同动物性食物脂肪含量有明显差异。在摄入动物性食物的同时，如果过多摄入脂肪，就容易造成总能量摄入超标，导致超重肥胖的风险增加。因此，动物性食物的选择有技巧！

1) 动物性食物差别大，种类选择有优劣（没有腿的→两条腿的→四条腿的）

在选择动物性食物时，建议首选没有腿的（鱼虾等水产品），然后是两条腿的（禽肉），最后才是四条腿的（猪牛羊等畜肉）。因为前两类比最后一类的脂肪含量更低，同时不饱和脂肪酸的含量相对高，可以满足人体对不同脂肪酸种类的需求。当然，这并不意味着不能吃畜肉。我们建议在确定每日动物性食物摄入总量的前提下，适当增加水产品及禽类摄入比例，代替部分猪牛羊肉，并且选择不同种类动物性食物交替食用。



¹ 数据来自 2015 中国居民营养与慢性病状况报告

2) 同种类动物性食物，不同部位有区别（尽可能选瘦肉，少吃肥肉）

对于同一种类的动物性食物，不同部位的脂肪含量也有所不同。比如，同为猪肉，五花肉和里脊肉的脂肪含量就有明显的差异。同样的重量，肥肉比瘦肉含有更多的脂肪，虽然口感好，但是由于含有更多的能量，为了控制体重，也要注意选择。

此外，禽畜类的皮也含有更多的脂肪，总量相同的前提下，带皮吃会比单纯吃肉摄入更多的脂肪。建议尽量少吃带皮肉，烹调时可将肉类去皮食用。

说了这么多，有一点很重要，不管你作何选择，动物性食物的总量都是需要控制的：畜禽肉类 **1~1.5 两**/日、鱼虾类 **1~2 两**/日（1 个手掌大小约为 1.5 两）。在此前提下，多鱼虾少畜肉、多瘦肉少肥肉，吃肉去皮，保持理想体重也不是难事。

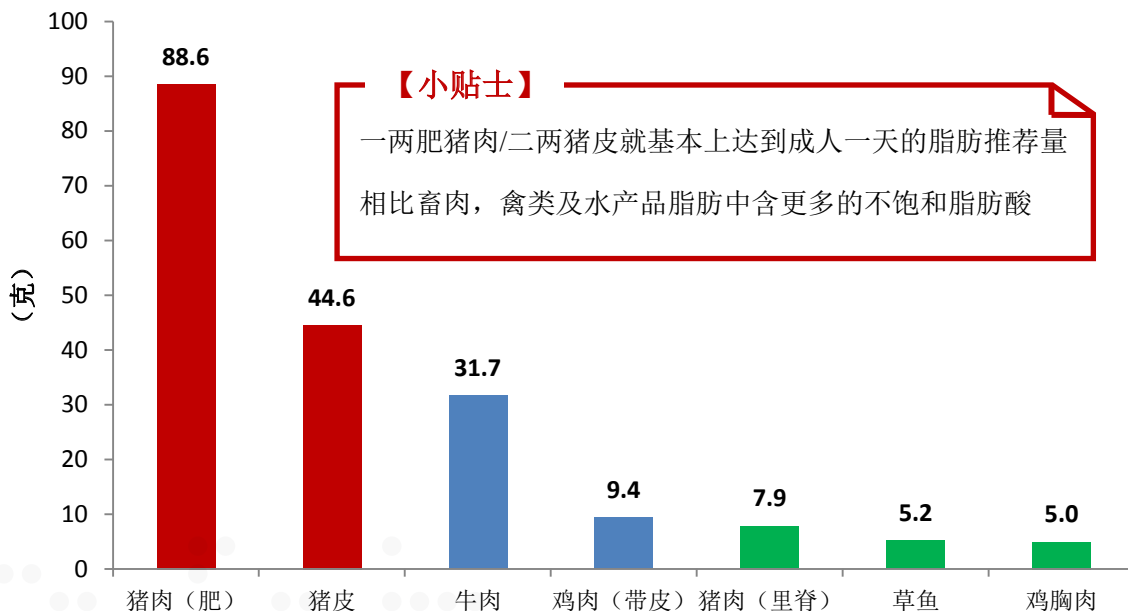


图 20 常见动物性食品每 100 克中脂肪含量

专家来勘误：“吃肉不吃饭可以快速减肥”？

有些人认为只吃肉不吃饭，既可以减肥又可以保证足够营养。这种方法严格限制以碳水化合物为主的食物，如米饭、面等主食的摄入，而不限限制富含蛋白质及脂肪类食物的摄入。它在短期内可能会使体重降低，但不易长期坚持，且长期效果不显著。这主要是由于碳水化合物摄入较少，导致脂肪不能充分代谢而引起早期酮症，大量水和盐从尿中排走，而并不是期望的减少脂肪。同时有一定的安全隐患。

另外，主食是一日能量的主要来源，碳水化合物摄入量的减少势必伴随着脂肪、蛋白质的摄入量增加，容易使总能量摄入超标，从而增加肥胖及心脑血管疾病的风险。因此，我们建议每日“半斤左右”（生重）的谷薯类必不可少，同时，肉类也应适量摄入。

2. 保证蔬果摄入，兼顾质与量：

除了合理选择动物性食品外，对体重控制来说，蔬菜水果等植物性食品的摄入也不可忽视。蔬菜水果富含人体必需的维生素、微量元素和植物化学物，热量相对较低，含有丰富的膳食纤维，可增加饱腹感，有利于保持理想体重。

1) 建议每天吃 **1~1.5 斤** 蔬菜；种类尽可能丰富，其中**深色蔬菜**至少占一半，如：空心菜、西兰花、西红柿、胡萝卜、红苋菜、紫甘蓝等，并适当选用瓜类和菌类食用。。

2) 与蔬菜相比，水果含糖量偏高，吃的过多会导致能量的摄入过量。但是水果中又含有蔬菜所不具备的有机酸和芳香物质，因此，建议每天吃水果在 **200 克**（约两个网球大小）为好，并且尽量挑**低糖水果**，如：苹果、梨、柚子、草莓等。



专家来勘误：“只吃蔬菜水果可以快速减肥”？

蔬菜水果热量、脂肪含量低，富含膳食纤维，因此有些人认为只吃蔬菜水果可以达到快速减肥的目的。这种做法可能在短期内达到减重的目的，然而，由于蔬菜水果不足以提供人体每日所需的全部必需营养素，长此以往，可造成抵抗力低下、头发干枯、皮肤无光泽，女性还有可能出现月经紊乱甚至内分泌失调等问题。这种以牺牲健康为代价的减肥方法是不可取的。

【小贴士】

正餐前先吃些蔬菜，可以减少正餐食量

运动间隙可以适量吃水果来补充消耗的维生素和矿物质



3. 少吃油炸食物，烹调多用蒸煮：

1) 能量及各种营养素的摄入不仅取决于对食物种类的选择，还受烹调方式的影响。油炸食物含能量及脂肪较多，且会刺激食欲，不利于体重控制。中国居民膳食宝塔建议每日油的摄入量控制在 **25 克** 以内（两汤勺半），这意味着你已经失去了选择油炸这一烹调方式的机会了！

同样的一道菜，采用不同的烹调方式所含的脂肪及能量有着天壤之别！100 克的薯条比 100 克的蒸土豆能量高出约 500 千卡之多，而同样是吃一份青菜，重油的烹调方式会明显增加能量及脂肪摄入。

建议烹调采用蒸、煮、氽、凉拌等形式，部分蔬果可以选择生吃，以减少能量及脂肪摄入，同时也避免高温油炸产生的致癌物质对人体的危害。

专家来勘误：“植物油多吃没关系”？

很多人认为植物油优于动物油，觉得只要是植物油，多吃一些也没关系。然而，不论是植物油还是动物油，都是以脂肪酸为基本构成，摄入过多均会导致能量（1 克脂肪可提供 9 千卡的能量）摄入超标。因此，即使是植物油也应控制摄入量在每日 25 克以内（两汤勺半）。

【小贴士】

餐馆的菜品一般多油多盐，减少在外就餐的次数，尤其是火锅、快餐等对控制脂肪摄入也很重要。

4. 拒绝饮酒，远离肥胖：

酒精的能量较高而几乎不含其他营养素，因此又被称为“空卡食物”。它既无法满足身体对营养素的需要，又不利于体重控制。伴随饮酒，还会使得高脂食物摄入过多，长期过量饮酒，“啤酒肚”就会如约而至喽！从防治超重肥胖的角度出发，建议尽可能少饮酒，包括啤酒、白酒、红酒及含酒精的饮料。

专家来勘误：“啤酒度数低，多喝点无所谓”？

啤酒虽然含酒精不多，但是 1 克酒精能产生 7 千卡的能量。一瓶 550mL、4.3 度的啤酒能量约 160 千卡。这么一算，几瓶啤酒下肚，就已经相当于多吃一顿饭了，长此以往，非常不利于体重的控制。因此，对于想要保持理想体重的人来说，最好能戒酒。

5. 有氧运动与力量锻炼相结合:

适量运动可消耗身体脂肪,促进新陈代谢,达到减肥目的的同时还可以增强心肺功能和身体的免疫力。



1) 有氧运动

建议选择低、中等强度的有氧运动,如快走、跑步、跳绳、跳舞、游泳、羽毛球等。可以通过身体的反应来粗略评估运动的强度。如果运动中难以开口说话,表明强度过大;如果一边运动一边还能唱歌,说明强度过低。

通常有氧运动进行 20 分钟左右时,机体才开始燃烧脂肪来供能,所以每次运动应坚持至少 **30 分钟**。初始锻炼者可根据身体状况,循序渐进,从 30 分钟开始,逐渐增加运动强度和时间;经常锻炼者可进行 40~60 分钟。最好**每天**坚持运动,每周保证运动 3~5 次。伴有心脑血管疾病患者或高危人群(如高龄、糖尿病患者等),在运动前应该由医生对其进行专业的运动安全性评价,以避免运动出现意外。

另外,在日常生活中也要动起来,比如走路代替骑车,骑车代替开车,爬楼梯代替坐电梯,多做些家务劳动,每天走路不应低于 **6 千步**。

2) 力量锻炼

力量锻炼又叫抗阻运动,配合饮食可以增加骨骼肌的量和力量,改善人体运动功能。增加肌肉重量能够提高基础代谢率,促进新陈代谢。而基础代谢约占人体一天能量消耗的 65~70%。因此,长期坚持力量锻炼对保持合理体重来说同样非常重要。

建议采用哑铃、弹力带、靠墙半蹲、平板支撑、太极拳等锻炼方式,针对四肢大肌肉群进行力量锻炼,每次 **20 分钟,一周 2~3 次**,与有氧运动配合进行。



专家来勘误:“运动强度越大越好”?

一些减肥者一旦下定决心减肥,就迅速投入到高强度运动中,希望能最大限度地消耗体内脂肪。然而,事实并非如此,运动强度过大——

- 1) 不易坚持,容易半途而废;
 - 2) 突然从事高强度运动,会明显增加心肺负担;
 - 3) 鉴于超重肥胖患者本身体重较重,高强度的运动将对关节造成较大地损伤。
- 因此,运动减肥应慢慢来,较缓慢而规律持久的运动才能起到更好的减肥作用。



附录

【小测试】你的生活打几分？

请选择您最近一年里大部分时候的膳食状况及生活行为习惯				评分标准
您每天吃多少肉？	A.几乎不吃	B. 1-3 两	C.>3 两	A-0 分
您每天吃几个蛋？	A.几乎不吃	B. 1-2 个	C.>2 个	B-10 分
您每天吃多少蔬菜？	A.≥半斤	B.<半斤	C.几乎不吃	C-0 分
您每周经常吃水果吗？	A.天天	B.≥3 次/周	C.≤2 次/周	A-10 分
您每周经常喝奶吗？	A.天天	B.≥3 次/周	C.≤2 次/周	B-5 分
您每周经常过量饮酒吗？	A.天天	B.≥3 次/周	C.≤2 次/周	C-0 分
您经常做体育锻炼吗？	A.几乎没有	B.每周偶尔	C.每周经常	A-0 分
您经常失眠吗？	A.经常	B.偶尔	C.几乎没有	B-5 分
您经常吃油炸/偏油食物吗？	A.是	B.否		C-10 分
您经常吃盐腌/偏咸食物吗？	A.是	B.否		A-0 分
				B-10 分

判断标准：将每道题的得分相加得到健康生活指数总分，结合自己有无心脑血管疾病家族史及体质指数（BMI）判断心脑血管疾病的患病风险：

相对危险由高到低：■ ■ ■ ■ ■ ■ ■

		80-100 分	60-80 分	<60 分
无心脑血管疾病家族史	BMI<24			
	24≤BMI<28			
	28≤BMI			
有心脑血管疾病家族史	BMI<24			
	24≤BMI<28		★	
	28≤BMI			

注：BMI=体重（kg）/身高²（m）

例如：某人父亲患高血压，其BMI为25，健康生活指数得分为75分，则对应的格子见上图五角星位置，其患心脑血管疾病的风险相对较高（橙色）。

【小工具】体重，你足够关注吗？

工具1 体质指数（BMI）

研究显示，超重的人群高血压的发病率是正常人群的2~3倍。而判断是否超重肥胖只靠体重是不够的。通过体质指数（BMI）可以很好地判断你是否超重肥胖。

$$\text{BMI} = \text{体重（公斤）} / \text{身高}^2 \text{（米}^2\text{）}$$

正常：18.5~24.0

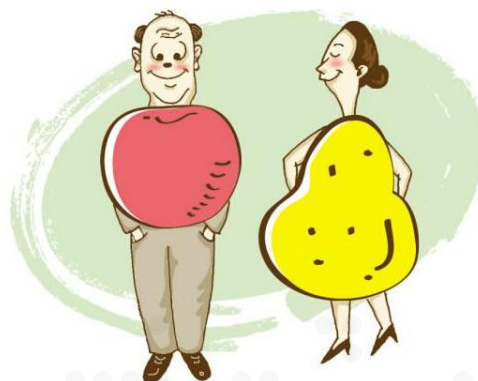
超重：24.0~28.0

肥胖：≥28.0

工具2 腰围及腰臀比

同是超重肥胖，有些是脂肪更多集中于腹部，形成肚子大、四肢相对瘦小的“向心型”或称“苹果型”肥胖，而有些则是脂肪堆积在下肢和臀部的“鸭梨型”肥胖。“苹果型”肥胖者发生心脑血管疾病的风险比“鸭梨型”肥胖者更大。

想知道自己是“哪型”吗？测一下腰围和臀围你就知道了。



$$\text{腰臀比} = \text{腰围（厘米）} / \text{臀围（厘米）}$$

“苹果型”肥胖

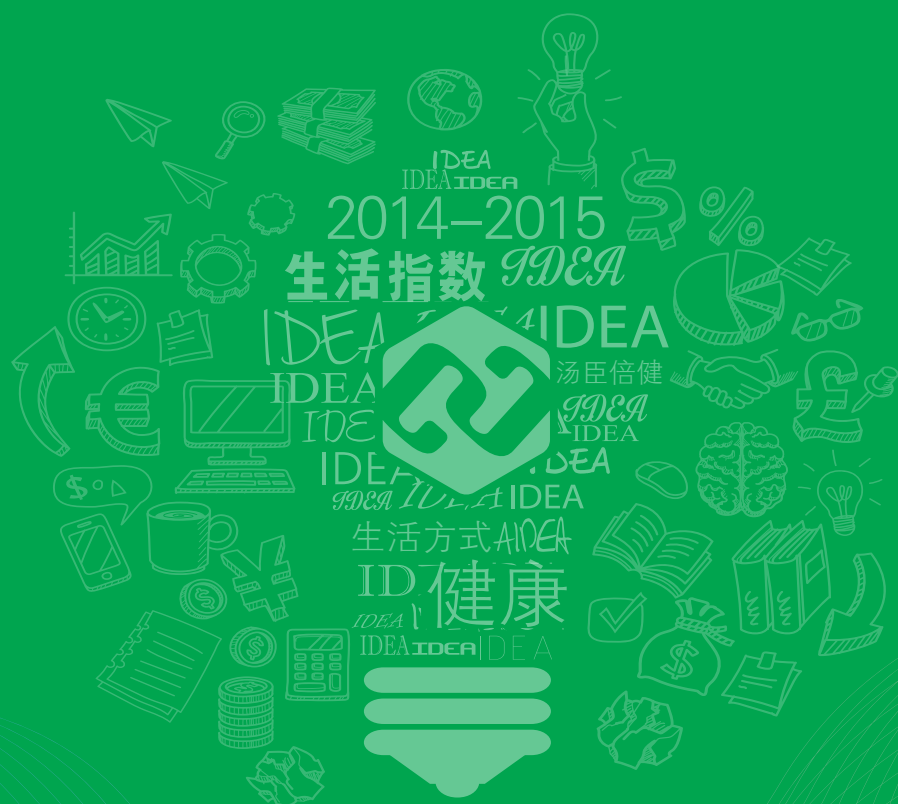
成年男性：腰臀比>0.9 或 腰围>90厘米

成年女性：腰臀比>0.8 或 腰围>80厘米

备注：测量方法

腰围：站立，用软尺在肚脐处绕腹部一周

臀围：站立，用软尺在臀部最突出处绕臀部一周



汤臣倍健国民健康生活指数

2014-2015年中国居民生活方式及健康状况调查报告

发布单位：中山大学公共卫生学院 广东省营养学会 汤臣倍健股份有限公司